

## OBJECTIF : Renforcer les résistances physiques => YIN

### Le poignet

Face interne sous la ligne du poignet  
(méridiens circulation sanguine, cœur,  
poumons)

Massage 1 à 2 minutes



### La cheville

Face interne au-dessus de l'os (méridiens  
du foie, reins, rate, pancréas)

Massage 1 à 2 minutes



## OBJECTIF : Activer les résistances psychique et intellectuelle => YANG

### Le poignet

Face externe prolongement de  
l'auriculaire

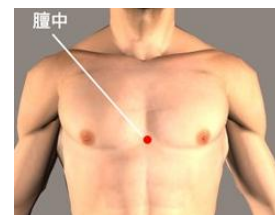
Massage 1 à 2 minutes



### La poitrine/buste

En bas du sternum sur la partie dure

Massage 1 à 2 minutes



### L'oreille

Juste derrière le lobe à 3 largeurs  
de doigt

Massage 1 à 2 minutes



## OBJECTIF : Activer les points d'harmonisation

### Les mains

Sur les bords interne et externe de l'ongle, commencer par l'auriculaire jusqu'au pouce main droite puis main gauche - Massage 1 à 2 minutes



### Les pieds

Sur les bords des orteils, commencer par le petit orteil jusqu'au gros et sur les deux cotés pour ce dernier, droit puis gauche - Massage 1 à 2 minutes



Le dernier point se trouve sous la plante du pied, droit puis gauche  
Massage 1 à 2 minutes



Durée 20 minutes.



### Petits Conseils :

Sur l'activation des centres Yang : vous pouvez ajouter quelques gouttes d'HE de millepertuis le matin et de chardon le soir.